

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1 Pon a prueba tu agilidad Crea un patrón con varios conos/objetos con un amigo. ¡Mide el tiempo para ver quién puede tocar cada objeto y completar el patrón más rápido!</p>	<p>2 Corre hacia la derecha ¡Mira este breve vídeo, Forma de carrera adecuada, y descubre cuántos consejos puedes aplicar para demostrar la forma de correr adecuada!</p>	<p>3 Muévete para toda la vida Nombra un deporte que se practica toda la vida y muestra tu habilidad de movimiento favorita para practicarlo.</p>	<p>4 Sentadilla y estocada ¡Pon tu canción favorita y alterna 10 sentadillas y 10 estocadas durante toda la canción! ¡Asegúrate de demostrar la forma correcta!</p>	<p>5 En el circuito Crea un circuito de 15 minutos que incluya estaciones de equilibrio, velocidad y coordinación.</p>	<p>6 Estírate Realice una rutina de estiramiento después de su sesión de ejercicio de hoy.</p>	<p>7 Llévelo al aire libre ¡Elige tu juego favorito de patio y pide a algunos amigos que jueguen afuera!</p>
<p>8 ¡Plan de merienda! Encuentre algunos refrigerios saludables que le gustaría probar y planifique sus refrigerios para la semana.</p>	<p>9 Plan de 5 días ¡Elige una habilidad que te gustaría mejorar y crea un plan para mejorarla durante 5 días!</p>	<p>10 ¡Crea un baile! Crea una rutina de baile de 60 segundos con tu canción favorita.</p>	<p>11 Día de descanso Investigue cómo el sueño puede afectar la respuesta del cuerpo a la actividad física.</p>	<p>12 Tecnología personal Usando su dispositivo, busque los beneficios de la actividad física y el bienestar y compártalos con un amigo o familiar.</p>	<p>13 Mis favoritos Haz una lista de tus formas favoritas de mantenerte físicamente activo.</p>	<p>14 Calentar para enfriar Demostrar actividades correctas de estiramiento dinámico y estático para un calentamiento o enfriamiento.</p>
<p>15 Elige un evento deportivo Vea un evento deportivo en vivo y evalúe las habilidades de liderazgo mostradas por los entrenadores y jugadores.</p>	<p>16 Carrera de obstáculos cooperativa Cree una carrera de obstáculos para permitir que los estudiantes trabajen juntos como un equipo para completar la carrera.</p>	<p>17 Verificación de habilidades de baloncesto Complete una autoevaluación mientras completa sus habilidades de tiro, regate y pase.</p>	<p>18 Elige un deporte olímpico Investigue el contexto cultural y el significado de su deporte olímpico favorito.</p>	<p>19 Concientización sobre la hidratación Investiga la importancia de una adecuada hidratación durante la actividad física.</p>	<p>20 Respetar Juego de roles Crea escenarios de juego de roles en los que interactúes respetuosamente con tus compañeros de equipo y oponentes.</p>	<p>21 Entrenamiento de Ánimo Guíe a un amigo o familiar a través de su rutina de ejercicios favorita, mientras le brinda señales verbales de aliento y apoyo.</p>
<p>22 ¡Tú eliges 2! Combine un ejercicio cardiovascular con un ejercicio de peso corporal. Alterne entre cada ejercicio 4 veces durante 30 segundos, con 15 segundos de descanso entre cada ejercicio.</p>	<p>23 ¡Triatlón! ¡Crea tu propio triatlón con 3 de tus actividades físicas favoritas! ¡Intenta hacer cada ejercicio durante 10 a 15 minutos con un descanso mínimo entre actividades!</p>	<p>24 Esfuerzo de equipo ¡Reúne algunos amigos y/o familiares para jugar tu deporte de equipo favorito!</p>	<p>25 Minuto Consciente Antes de comenzar una actividad, tómate 60 segundos para despejar tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a concentrarte en tu respiración.</p>	<p>26 Mente y Cuerpo Haga una lista de todas las formas en que las experiencias de movimiento durante la educación física le ayudarán a comprender por qué mover el cuerpo tiene significado personal.</p>	<p>27 ¡Bailalo! ¡Pon tu lista de reproducción favorita para bailar y baila con un amigo o solo!</p>	<p>28 Ambiente de ejercicio ¡Realiza 5 series! 10 escaladores de montaña 10 sentadillas con salto 10 flexiones de brazos 10 zancadas con salto 10 abdominales en bicicleta</p>
<p>29 Tu actividad favorita ¡Elige tu actividad favorita de este mes y hazla nuevamente!</p>	<p>30 Tu actividad favorita para compartir ¡Elige tu actividad favorita de este mes y compártela con un amigo o familiar!</p>	<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones.</p>		<p>Observancias nacionales de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes Nacional de la Cortesía • Mes Nacional de Concientización sobre el Cuidado Personal • Mes Nacional de Prevención del Suicidio • Frutas y Verduras – Mes de más importancia • Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil • Mes Nacional de Concientización sobre el Yoga 		